

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw I	KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw II	KRK- SKAW 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskotłuszczowa
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek homo z owocami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo z owocami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Ogórek świeży 20 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wołowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		Sok pomidorowy 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 20 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 20 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g Kielki rzodkiewki 5 g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Banan 1szt. 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2393.46 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2678.71 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1979.72 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 272.42 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2219.84 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2683.97 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2074.97 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2025-11-01 sobota		KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I
Śniadanie		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	PD		
	Kolacja	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser pleśniowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g
PN			Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 507.08 kcal; Białko ogółem: 18.15 g; Tłuszcz: 8.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.50 g; Węglowodany ogółem: 92.72 g; W tym cukry: 16.60 g; Błonnik pok.: 7.78 g; Sól: 1.80 g;	Wartość energetyczna: 2904.11 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 132.12 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.32 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,